

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SMASH* NORMAL ANTARA  
BOLA DILAMBUNGKAN SENDIRI DAN DIUMPAN *TOSSER*  
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* NORMAL  
PEMAIN BOLAVOLI PUTRA YUNIOR VITA SOLO  
TAHUN 2016**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**ERSA ANDHIKA SETYAWAN**

**K5612025**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Desember 2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ersa Andhika Setyawan

Nim : K5612025

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SMASH* NORMAL ANTARA BOLA DILAMBUNGKAN SENDIRI DAN DIUMPAN *TOSSE*R TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* NORMAL PEMAIN BOLAVOLI PUTRA YUNIOR VITA SOLO TAHUN 2016”** ini benar benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2016

Yang membuat pernyataan



Ersa Andhika Setyawan

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SMASH* NORMAL ANTARA  
BOLA DILAMBUNGKAN SENDIRI DAN DIUMPAN *TOSSER*  
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* NORMAL  
PEMAIN BOLAVOLI PUTRA YUNIOR VITA SOLO  
TAHUN 2016**

**Oleh :**

**ERSA ANDHIKA SETYAWAN  
K5612025**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2016**

## PERSETUJUAN

Nama : Ersya Andhika Setyawan

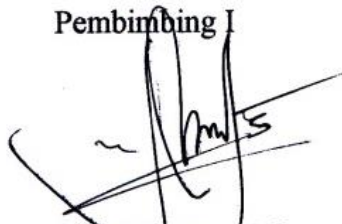
NIM : K5612025

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Smash Normal Antara Bola Dilambungkan Sendiri Dan Diumpan Tosser Terhadap Kemampuan Smash Normal Pemain Bolavoli Putra Yuniior Vita Solo Tahun 2016

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

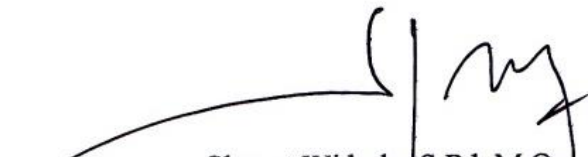
### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Drs. Sukono, M.Or  
NIP. 19530929 198503 1 002

Pembimbing II



Slamet Widodo, S.Pd., M.Or  
NIP. 19711228 200312 1 001

## PENGESAHAN SKRIPSI

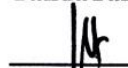


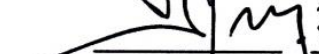
Nama : Ersa Andhika Setyawan

NIM : K5612025

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Smash Normal Antara Bola Dilambungkan Sendiri Dan Diumpan Tosser Terhadap Kemampuan Smash Normal Pemain Bolavoli Putra Yuniior Vita Solo Tahun 2016

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu tanggal 21 Desember 2016 dengan hasil **LULUS** dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.		27-12-2016
Sekretaris	: Drs. Sugiyoto M.Pd.		27-12-2016
Anggota I	: Drs. Sukono, M.Or.		27-12-2016
Anggota II	: Slamet Widodo S.Pd., M.Or		27-12-2016

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada  
Hari :  
Tanggal :

Mengesahkan


Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kepala Program Studi

Universitas Sebelas Maret,

Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
NIP. 19650124198702 1 001

  
Drs. Agustiyanto, M. Pd.  
NIP. 19680818 199403 1 001

## ABSTRAK

Ersa Andhika Setyawan. K5612025. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SMASH NORMAL ANTARA BOLA DILAMBUNGAN SENDIRI DAN DIUMPAN *TOSSER* TERHADAP KEMAMPUAN SMASH NORMAL PEMAIN BOLAVOLI PUTRA YUNIOR VITA SOLO TAHUN 2016.** Skripsi, Surakarta : Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *smash* normal antara bola dilambungkan sendiri dan diumpan *tosser* terhadap kemampuan *smash* normal pemain bolavoli putra yunior vita solo tahun 2016 dan latihan *smash* normal mana yang lebih baik pengaruhnya antara bola dilambungkan sendiri dan diumpan *tosser* terhadap kemampuan smash normal pemain bolavoli putra yunior Vita Solo tahun 2016.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan selama enam minggu dengan tiga kali perlakuan dalam satu minggu dari pertengahan bulan agustus 2016 sampai dengan bulan September 2016. Sampel penelitian adalah pemain bolavoli putra yunior Vita Solo tahun 2016 sebanyak 30 atlet. Teknik pengumpulan data adalah diadakan tes dan pengukuran, untuk mengukur kemampuan smash adalah menggunakan tes kemampuan smash bolavoli.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Ada perbedaan pengaruh latihan *smash* normal antara bola dilambungkan sendiri dan diumpan *tosser* terhadap kemampuan *smash* normal pada pemain bolavoli putra yunior Vita Solo tahun 2016. Metode latihan *smash* normal bola dilambungkan sendiri lebih baik pengaruhnya daripada latihan *smash* normal bola diumpan *tosser* terhadap kemampuan *smash* normal bolavoli pada pemain bolavoli putra yunior Vita Solo tahun 2016. Kelompok 1 (latihan *smash* normal bola dilambungkan sendiri) memiliki peningkatan 46,60 % lebih besar daripada kelompok 2 (latihan *smash* normal bola diumpan *tosser*) yang memiliki peningkatan yaitu sebesar 23,12 %.

**Kata kunci:** *smash* bola voli, bola dilambungkan sendiri, bola diumpan *tosser*.

## **ABSTRACT**

Ersa Andhika Setyawan. K5612025. **THE DIFFERENCE OF NORMAL SMASH PRACTICE EFFECT BETWEEN SELF-BOUNCED BALL AND THE TOSSER-FEED BALL ON THE NORMAL SMASH ABILITY OF JUNIOR MALE VOLLEYBALL ATHLETES IN VITA SOLO IN 2016.** Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Sebelas Maret University, December 2016.

This research aimed to find out the difference of Normal Smash Practice Effect between the self-bounced ball and the tosser-feed ball on the normal smash ability of junior male volleyball athletes in Vita Solo in 2016 and which normal smash practice has better effect on the normal smash ability of junior male volleyball athletes in Vita Solo in 2016, self-bounced or tosser-feed balls.

This research employed experimental method. This research was conducted for six weeks with three repetitions in a week from mid august to September 2016. The sample of research consisted of junior male volleyball athletes in Vita Solo in 2016, consisting of 30 athletes. Techniques of collecting data used were test and measurement, and volleyball smash ability test to measure the smash ability.

The result of research showed that there was a difference of normal smash practice effect between self-bounced ball and the tosser-feed ball on the normal smash ability of junior male volleyball athletes in Vita Solo in 2016. The normal smash practice method with self-bounced ball had better effect than that with tosser-feed ball on the normal smash ability of junior male volleyball athletes in Vita Solo in 2016. Group 1 (normal smash practice with self-bounced ball) increased by 46.60% higher than group 2 (normal smash practice with tosser-feed ball) increased increasing by 23.12%.

**Keywords:** volleyball smash, self-bounced ball, tosser-feed ball.

## **MOTTO**

- ❖ Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).  
(QS. Al – Insyirah : 7)
- ❖ Jadilah seperti bunga teratai, yang tetap indah bunganya walaupun air dibawahnya kotor  
(NRP)
- ❖ Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa, karena sesungguhnya nasib seseorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa usaha.  
(Penulis)



## PERSEMBAHAN

Aku ucapkan syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

Bapak Tercinta Dahyono dan Ibu Tercinta Budi Setyowati

*“kasih sayangmu yang tiada berujung, doamu yang tiada henti, pengorbananmu yang tiada akhir, air mata dan keringat yang tercucur untukku, tidak akan bisa terbalaskan. Aku selalu ingin melakukan hal yang terbaik buat kalian bapak-ibuku. Aku sayang kalian”.*

Kakak Adekku Tersayang Nur cahyo Febriantoro dan syabella della Meliana

*“ Terimakasih atas doa dan dukungannya ”*

Teman-teman Penkepor Angkatan 2012

*“Terimakasih semangat dan dukungannya”.*

Kekasihku

(Novia Ratna Putri)

*“ Terimakasih Semangat, dukungan dan serta waktu yang selalu ada untukku”.*

Sahabat-sahabatku

(bayu dwi andriatno, taufik ismail, tesar indrianto, johan nugraha, rafi harseno )

*“Terimakasih Semangat, dukungan dan bantuannya serta waktu yang selalu ada untukku”.*

Almamater POK FKIP UNS

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SMASH NORMAL ANTARA BOLA DILAMBUNGKAN SENDIRI DAN DIUMPAN *TOSSER* TERHADAP KEMAMPUAN SMASH NORMAL PEMAIN BOLAVOLI PUTRA YUNIOR VITA SOLO TAHUN 2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr.Joko Nurkamto,M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Sukono, M.Or selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi, pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Slamet Widodo, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembina dan Pengurus tim bola voli VITA SOLO, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
6. Drs. Agus Suyanto, selaku Pelatih Tim bolavoli VITA SOLO, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Atlet Yunior tim Bolavoli VITA SOLO, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, Desember 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	I
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKI, DAN	
HIPOTESIS.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Smash Bolavoli.....	7
a. <i>Smash</i> Bolavoli.....	7
b. <i>Smash</i> Normal Bolavoli.....	13
2. Latihan .....	17
a. Hakikat Latihan .....	17

b. Prinsip-Prinsip Latihan .....	18
c. Komponen-Komponen Latihan .....	22
3. Latihan <i>Smash</i> Normal Bola Dilambungkan Sendiri.....	24
a. Pengertian <i>Smash</i> Normal Bola Dilambungkan Sendiri.....	24
b. Pelaksanaan Latihan <i>Smash</i> Normal Bola Dilambungkan Sendiri.....	24
c. Kelebihan Dan Kekurangan Latihan <i>Smash</i> Normal Bola Dilambungkan Sendiri.....	25
4. Latihan <i>Smash</i> Normal Bola Diumpan <i>Tosser</i> .....	26
a. Pengertian <i>Smash</i> Normal Diumpan <i>Tosser</i> .....	26
b. Pelaksanaan Latihan <i>Smash</i> Normal Diumpan <i>Tosser</i> .....	26
c. Kelebihan Dan Kekurangan Diumpan <i>Tosser</i> .....	27
B. Kerangka Berpikir.....	28
C. Hipotesis.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Teknik Pengambilan Sampel .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	36
H. Prosedur Penelitian.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskripsi Data.....	38
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data.....	38

a. Uji Reliabilitas.....	38
b. Uji Normalitas.....	39
c. Uji Homogenitas.....	39
3. Hasil Analisis Data.....	40
a. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	40
b. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada kelompok 1.....	40
c. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok 2.....	40
d. Uji Perbedaan Setelah Diberi Perlakuan Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	41
e. Uji Perbedaan Presentase Peningkatan.....	41
4. Hasil Uji Hipotesis.....	42
a. Hipotesis I.....	42
b. Hipotesis II.....	43
B. Pembahasan.....	43
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	45
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN.....	48

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Waktu Penelitian .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Saat Melakukan Awalan.....	8
2. Saat Akan Menolak Setelah Awalan.....	9
3. Saat Menolak Untuk Melakukan Loncatan.....	10
4. Saat Perkenaan Tangan Pada Bola Dalam Melakukan <i>Smash</i> .....	11
5. Saat Melakukan Pukulan Diatas Net.....	11
6. Saat Melakukan Pendaratan Setelah Memukul Bola.....	12
7. Gerakan <i>Smash</i> Secara Keseluruhan.....	13
8. Sikap Saat Perkenaan.....	15
9. Sikap Saat Mendaraat Ditanah.....	16
10. Pelaksanaan <i>Smash</i> Normal.....	16
11. Pelaksanaan <i>Smash</i> Bola Dilambungkan Sendri.....	25
12. Pelaksanaan <i>Smash</i> Diumpun <i>Tosser</i> .....	27
13. Rancangan Penelitian.....	32
14. <i>Ordinal Pairing</i> .....	33
15. Hasil Tes Kemampuan <i>Smash</i> Normal Bolavoli Pada Kelompok I.	38
16. Hasil Tes Kemampuan <i>Smash</i> Normal Bolavoli Pada Kelompok 2.	39
17. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data.....	39
18. Hasil Uji Beda Sebelum Diberi Perlakuan.....	41
19. Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	42
20. Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	42
21. Hasil Uji Beda Sesudah Diberi Perlakuan.....	43
22. Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan.....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Smash</i> Bolavoli.....	48
2. Program Latihan <i>Smash</i> Normal Bola Dilambungkan Sendiri.....	51
3. Program Latihan <i>Smash</i> Normal Bola Diumpan <i>Tosser</i> .....	53
4. Uji Reliabilitas Tes Awal.....	55
5. Uji Reliabilitas Tes Akhir.....	57
6. Uji Normalitas Data.....	59
7. Uji Homogenitas Data.....	63
8. Uji Perbedaan Data.....	67